

PEKOULOS:n hallinnollinen määräys HQ1056/16.12.2020, Fyysinen toimintakyky
PEKOULOS:n hallinnollinen määräys HR157/12.4.2021, Reservin koulutus
PEHENKOS:n hallinnollinen määräys HP965/28.2.2020, Reserviin ja varareserviin kuuluvan asevel-
vollisen ylentäminen
MPK:n asiakirja 48/1.03/8.3.2021, Fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelma

MAANPUOLUSTUSKOULUTUKSEN KUNTOTESTAUSOHJE

Yleistä

Puolustusvoimien suorituskyvyn perustan muodostavat hyvin koulutetut ja toimintakykyiset reserviläiset. Siksi on tärkeää, että reserviläisiä kannustetaan ylläpitämään fyysistä kuntoaan, liikunta-aktiivisuuttaan sekä terveyttään. Tämän lisäksi tulisi etenkin si-
joitettujen reserviläisten tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä testata säännöllisesti. Sitä testaan nykyisin puolustusvoimien kertausharjoituksissa, vapaaehtoisissa harjoituk-
sissa ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseilla.

Kuntotestien tavoitteena on arvioida reserviläisten kunto-ominaisuuksia sekä antaa pa-
lautetta fyysisen toimintakyvyn sen hetkisestä tilasta sekä mahdollisista kehittämistar-
peista. Tämän ohjeen tarkoituksena on yhtenäistää MPK:n testaustoimintaa sekä tehdä
siitä systemaattinen, turvallinen ja laadukas käytäntö kaikissa piireissä. MPK johtaa val-
takunnallisesti reserviläisten vapaaehtoista maanpuolustuskoulutusta. Fyysinen koulu-
tus ja liikuntakoulutus sisältyvät vapaaehtoiseen maanpuolustuskoulutukseen ja sitä oh-
jataan MPK:n fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelmalla.

Kuntotestaus on merkittävä osa reserviläisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja kehit-
tämistä sekä seurantaa. Puolustusvoimien Urheilukoulu kouluttaa vuosittain reserviläi-
sistä kuntotestaajakurssien kouluttajia, jotka MPK:n testaajakursseilla kouluttavat varsi-
naisia kuntotestaajia. Tavoitteena on, että jokaisessa piirissä on 2–3 kuntotestaajakou-
luttajaa sekä 10–20 aktiivista kuntotestaajaa. Kuntotestaajan lisenssi on voimassa viisi
vuotta, jonka jälkeen tulee osallistua täydennyskoulutukseen. Täydennyskoulutuksen
jälkeen kuntotestaajan lisenssi on voimassa vielä viisi vuotta, jonka jälkeen tulee osallis-
tua uudelleen testaajakurssille. Piirit vastaavat täydennyskoulutuksen järjestämisestä,
josta käsketään MPK:n toimintasuunnitelmassa. Kuntotestaajalisenssin voimassaolo
edellyttää säännöllistä ja aktiivista testaamista vuosittain. Kuntotestaajilta vaaditaan kir-
jallinen sitoumus siitä, että he toimivat aktiivisina testaajina MPK:n kursseilla. Sitoumus-
lomake on saatavilla MPK:n lomaketietokannasta.

MPK:n piirien järjestämien testaajakurssien hyväksytysti suorittaneiden testaajaoikeudet vahvistaa valvovan aluetoimiston päällikkö. Testaajakurssin järjestävän piirin päällikkö vastaa siitä, että valvovalle aluetoimistolle sekä jakeluna osallistuneiden piiripäälliköille lähetään esitys kurssille osallistuneiden henkilöiden oikeuksien vahvistamisesta. Testaajaoikeudet kirjataan Aluetoimiston ja MPK:n tietojärjestelmiin. MPK:n osalta kirjauksista vastaa koulutussihteeri aluetoimiston hyväksynnän jälkeen. Asevelvollisten operatiivisessa tietojärjestelmässä on seuraavat koodit reserviläisten kuntotestaajaoikeuksille: 930 Reserviläistestaajakouluttaja ja 931 Reserviläistestaaja. Piirien liikuntapäälliköt yhteistyössä valmiuspäälliköiden kanssa vastaavat siitä, että heillä on riittävästi koulutettuja testaajia, ja samalla he ylläpitävät ajan tasalla olevaa testaajaluetteloa.

Fyysisen toimintakyvyn testaaminen

Reserviläisten fyysisen toimintakyvyn (=kunto) testaus toimeenpannaan Puolustusvoimien normien mukaisesti ja samoilla testimenetelmillä. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni reserviläinen osallistuu testeihin ja saisi testituloksiin perustuvan kuntopalautteen sekä harjoitusohjelman.

Paikallispataljooniin (ml. puolustushaarojen erikseen määrittämät joukot) ja niiden maakuntakomppanioihin sijoitetut reserviläiset tulisi testata vähintään joka toinen vuosi, jolloin testeillä varmistetaan sijoitettujen reserviläisten tehtävän edellyttämä fyysinen toimintakyky.

Fyysisen toimintakyvyn testit (=kuntotestit) ovat seuraavat:

- Kestävyystesti
 - o 12-minuutin juoksutesti
 - o UKK-instituutin kävelytesti
 - yli 45-vuotiaat ja riskiryhmään kuuluvat reserviläiset
- Lihaskuntotestit
 - o vauhditon pituushyppy
 - o istumaannousu
 - o etunojapunnerrus.

Edellä mainittu järjestys on myös lihaskuntotestien suoritusjärjestys. Ennen kuntotestejä tehdään aina vähintään 15 minuutin alkuverryttely, jolla varmistetaan lihasten suorituskykyisyys testeissä ja vähennetään vammautumisen riskiä. Lihaskuntotestien eri osioiden välille varataan 5–10 minuutin palautumisaika. Kuntotestit voidaan suorittaa yhden päivän aikana, kun varmistetaan, että lihaskuntotestien ja kestävyystestin välillä on vähintään kahden tunnin palautumisaika. Lihaskuntotesti tehdään tällöin ensimmäisenä.

Kuntotestien turvallisuusohjeet ja tehtäväkohtaiset luokittelutaulukot on esitetty PE-KOULOS:n hallinnollisen määräyksen HQ1056/16.12.2020 liitteessä 2 sekä tämän asiakirjan liitteessä 1 ja 2 sekä kohdassa turvallisuusohjeet. Testin johtaja kirjaa testitulokset joko Excel -taulukon tai paperilomakkeelle. Tämän jälkeen vahvistetut tulokset toimitetaan puolustusvoimien aluetoimistolle. MPK ei toistaiseksi tallenna kuntotestituloksia järjestelmiinsä. Suorittamalla molemmat kuntotestiosuoritukset vähintään tasolla yksi (liite 2) voi ansaita yhden rinnasteisen KH-päivän vuodessa.

Kuntotestit voi johtaa reserviläisten kuntotestaajakurssin hyväksytysti suorittaneet testaajat. Kuntotestejä järjestään jokaisessa piirissä toimintavuoden aikana puolustusvoimien esittämien sekä piirien tarpeiden mukaisesti.

Reserviläisten kenttäkelpoisuussuoritukset

Fyysistä toimintakykyä mittaavien testien lisäksi voidaan järjestää kenttäkelpoisuutta arvioivia tehtäväkohtaisia toiminnallisia sotilastyötä simuloivia suoritteita. Niitä voivat olla muun muassa tehtäväradat, marssit ja jotokset, jotka voivat sisältää suunnistuksen ja mahdollisesti muita osioita. Kenttäkelpoisuussuoritukset järjestetään MPK:n kursseina ja SOTVA-peruskoulutuksena.

Puolustusvoimat on määrittänyt normissaan HP965/28.2.2020 reserviläisten kenttäkelpoisuuden osatestisuoritukset, joita ovat jalka-, hiihto- ja polkupyörämarssit, suunnistus ja ammunta. Jalkamarssin minimimatka on 25 kilometriä, hiihtomarssin 50 kilometriä ja polkupyörämarssin 100 kilometriä. Jalkamarssi pyritään suorittamaan maastopuvussa mukana päivätaipaleen reppu. Hiihto- ja polkupyörämarssin varustuksen määrittää marssin järjestäjä. Suunnistuksen vaatimuksena on seitsemän (7) kilometrin rata virallisella ajanotolla. Ampumasuoritukseksi hyväksytään ampumataitotesti rynnäkkökiväärillä, reserviläisaseella tai kiväärillä. Lisäksi hyväksytään ampumakilpailun virallinen tulos lajeissa, joissa järjestetään sotilaiden SM-kilpailuja. Kenttäkelpoisuustestien osasuoritukset toimitetaan puolustusvoimien aluetoimistolle, missä ne kirjataan asevelvollisten tietojärjestelmään. Suorittamalla 2/3 osasuoritusta voi ansaita rinnasteisen KH-päivän vuodessa.

Turvallisuusohjeet

Reserviläisten fyysisen toimintakyvyn testaus toimeenpannaan yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Osallistuminen kuntotestit ovat pääsääntöisesti SOTVA-peruskoulutusta. Nuorten alle 18-vuotiaiden osallistuminen kuntotesteihin on tutustumistoimintaa (TUTO). Piirien johtamat kuntotestit toimeenpannaan MPK:n kursseina, jolloin osallistujat ovat vakuutettuja. Vakuutus kattaa vain tapaturmat, mutta ei testin aikaisia sairauskohtauksia. Testattavilla tulee niitä varten olla voimassa oleva sairaskuluvakuutus.

Sairauskohtauksissa tulisi mahdollisuuksien mukaan tukeutua aina julkiseen terveys- huoltoon, jolloin hoidettava ei tarvitse sairaskuluvakuutusta.

Kuntotestaustoiminnan tärkeimmät arvioitavat tekijät ovat turvallisuus, luotettavuus ja eettisyys, jotka on aina otettava huomioon testimenetelmien valinnassa, tiedonkäsitte- lyssä sekä testausvälineiden ja testitilanteen valvonnassa. Toimintakyvyn arvioiminen perustuu luotettavaan ja eettisesti hyväksyttävään toimintaan. Kuntotestien turvallisuus- desta ei saa tinkiä.

Kuntotestien seulontamenetelmänä on Puolustusvoimien kuntotestauksen turvallisuus- lomake, joka täytetään aina ennen kuntotestejä. Allekirjoittamalla lomakkeen, osallis- tuja vastaa siitä, että hän tuntee testimenetelmän. Hänellä ei myöskään ole tiedossaan sellaista terveydellistä syytä, joka rajoittaisi osallistumisen testiin. Kuntotestiin voi osal- listua vain allekirjoittamalla lomakkeen. Kuntotestauksen turvallisuuslomake on liit- teessä 2. Kuntotestaajien tulee hävittää turvallisuuslomakkeet viikon kuluessa kuntotes- tin suorittamisesta. Niitä ei saa säilyttää tätä pidempään. Lomake on tulostettavissa MPK:n ohjepankista sekä internetistä MPK:n liikuntasivuilta.

Kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuu vain terveet tai lääkäriltä lu- van saaneet reserviläiset tai muut kansalaiset. Kuntotestaajan on aina varmistettava, että testattava on terve, tai hänellä on lääkärin myöntämä lupa osallistua testeihin. Tes- taajan velvollisuutena on suositella testattavalle lääkärin tarkastusta, mikäli hän epäilee, että kuntotestaus aiheuttaa testattavalle terveydellisen vaaran. Testattava on itse vas- tuussa siitä, että hän antaa totuudenmukaisen tiedon terveydentilastaan, tai hän hankkii itse testin suorittamiseen lääkärin luvan. Mikäli testattava ei tiedä tai muista tarvittavia terveydentilatietojaan, hänen tulee selvittää ne itse terveydenhuollosta ennen testin al- kua.

Valmistautuminen kuntotesteihin:

- välttä raskasta fyysistä rasitusta, alkoholin nauttimista ja valvomista kahtena edeltä- vänä vuorokautena
- mikäli olet sairaana, toipilaana, lääkityksen alaisena tai olet muuten mahdollisesti estynyt suorittamasta kuntotestejä, ilmoita asiasta testaajalle ja lomakkeella, etkä näin osallistu testeihin

Kuntotestien yhteydessä testaaja arvio testattavan terveydentilaa ja antaa luvan osallis- tua testeihin. Mikäli testattavalla on todettu joku alla mainituista oireista, tulee hänen varmistaa lääkäriltä, että voi osallistua kuntotestiin.

- Vaikeat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet tai oireet, kuten
 - äskettäinen sydäninfarkti (6 kk)
 - sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipu
 - läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva

- hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 165/110 mmHg)
 - rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat rasituksessa
 - vaikea anemia (hemoglobiini alle 100–110 g/l)
 - yllä mainittuihin sairauksiin tai oireisiin määrätty lääkitys.
- Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus (insuliini diabetes, hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta, reumataudit, psykoosi)
 - Vaikeita oireita rasituksessa (ahdistus, huimaus, kipu)
 - Flunssa tai muu yleisinfektio (kuume)
 - Äskettäinen vaikea tapaturma
 - Äskettäinen leikkaus
 - Viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus
 - Epätavallinen väsymys tai heikkous
 - Muu tiedossa oleva rajoite, joka saattaa vaarantaa terveyden testin aikana.

Ennen juoksupäivää tulisi aina olosuhteiden salliessa mitata verenpaine etenkin niiltä henkilöiltä, joilla on tiedossa testin suorittamiseen liittyviä riskitekijöitä, mutta ovat muuten testauskelpoisia. Kuntotestiin osallistuvan systolisen lepoverenpaineen on oltava ennen testiä alle 165 mmHg ja diastolisen alle 110 mmHg. Lepoverenpaine-rajojen ylittyessä testin alkua viivästetään 15 minuutilla, jonka jälkeen verenpaine mitataan uudestaan. Henkilö, jonka lepoverenpaine-rajat ylittyvät myös uusintamittauksessa, ei saa osallistua testeihin ja hänelle suositellaan lääkärintarkastusta. Kartoituksen perusteella riskiryhmään kuuluva henkilö ei saa osallistua juoksupäivään, vaan hänen kestävyystestimenetelmänään käytetään UKK-kävelytestiä.

Testitapahtuman johtaja tai testaaja kertoo suullisesti ennen kuntotestin alkua turvallisuusohjeet liitteen 2 mukaisesti. Testit on järjestettävä sellaisissa olosuhteissa, joihin ensihoidon saatavuus on varmistettu. Testaajalla on oltava tiedossaan ja käytettävissään toimintatapa mahdollista poikkeustilannetta varten, jossa testattavan terveys on vaarantunut. Useimmiten nopein toimintatapa ensihoidon saamiseksi paikalle on soitto yleiseen hätänumeroon tai lähivaruskunnan terveysaseman lääkinnän ammattilaisiin tukeutumisen. Testipaikalla on oltava puhelinyhteys terveydenhuollon toimipisteeseen, esimerkiksi lähimmälle terveysasemalle. Hätätilanteessa ensisijainen toimintatapa on soittaa yleiseen hätänumeroon 112. Kuntotesteissä tulee aina olla hätäensiavun ja kolmen K:n (kompresio, kohoasento, kylmä) ensiavun valmius.

Muut asiat

Kuntotestitapahtumien tulisi olla huolellisesti valmisteltuja ja mukaansa tempaavia sekä iloisia koulutusilaisuuksia. Niiden yhteyteen voidaan lisätä myös muuta koulutusta, jotta koulutuspäivästä saadaan mahdollisimman tehokas. Kuntotestien yhteydessä voi

olla, esimerkiksi ampumakoulutusta ja kaluston käsittelyä sekä tietoisuutta fyysisen kunnan kohottamisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Kuntotestin jälkeen pyritään aina antamaan lyhyt testipalaute sekä ohjeita harjoittelusta.

Puolustusvoimien tuottama maksuton MarsMars - mobiiliapplikaatio on hyvä perusta harjoitusohjelmien laadinnalle. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni reserviläinen ottaa käyttöönsä MarsMars -sovelluksen, joka on ladattavissa älypuhelimiin Apple Storesta ja Google Play kaupasta. Edellä mainittujen palveluiden käyttö edellyttää tilin luomista.

Kuntotestejä voidaan reserviläisten lisäksi järjestää eri kohderyhmille, kuten esimerkiksi vapaaehtoiseen maanpuolustukseen osallistuville naisille, nuorille 16–18-vuotiaille koululaisille sekä kutsuntaikäisille miehille ja valintatilaisuuksiin osallistuville naisille. Tämä asiakirja kumoaa MPK:n ohjeen 30/1.03/27.2.2020.

Timo Mustaniemi
Koulutusjohtaja

Matti Santtila
Liikuntapäällikkö

JAKELU Piirit

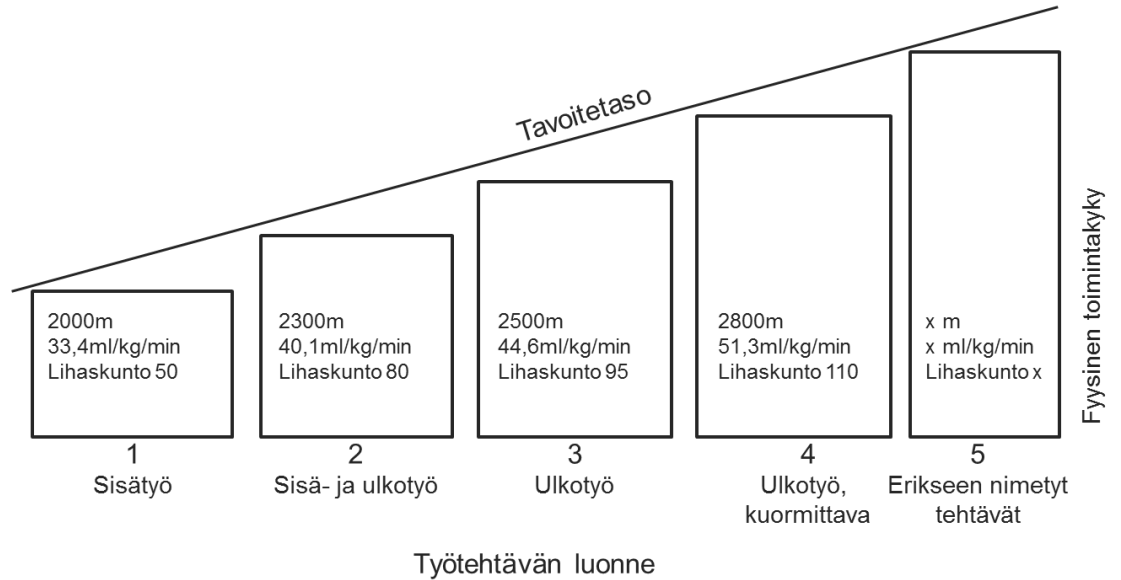
TIEDOKSI PEKOULOS, URHK/KAARTJR, RESUL

LIITE 1

VARUSMIESTEN JA RESERVILÄISTEN TEHTÄVÄKOHTAISET FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TAVOITTEET

Varusmiesten ja reserviläisten tehtävien fyysisen toimintakyvyn taso (1–5) on esitetty alla olevassa taulukossa ja kuvassa. Tällä mahdollistetaan tavoitetasojen määrittäminen yksilölle ja joukoille.

Tavoite- taso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, pääasiassa istumista
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2–4 h.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluväri) yhtäjaksoisesti yli 4 h.
5	Tulosyksiköiden erikseen nimeämät tehtävät, joihin on yksilöity sisään- pääsy- tai tehtävässä toimimisen fyysinen vaatimus.



Kuva: Reserviläisen tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Kuvassa esitetyt luvut ovat 12 minuutin juoksutestin tulos, UKK-kävelytestin tulos ja lihaskuntotestin kokonaispistemäärä. Molemmissa testeissä pitää saavuttaa tavoitetason minimivaatimus.

Lihaskuntotestin pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannou-
stestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushyppyn tulos
metreinä $x \cdot 20 =$ pisteet.

Kestävyydesti suoritetaan tämän asiakirjan liitteen 3 mukaisesti 12 minuutin juoksutes-
tillä tai UKK-kävelytestillä.

Esimerkiksi:

Vauhditon pituushyppytulos: 2,3 m \Rightarrow 46 pistettä (tulos \cdot 20)

Istumaannousu tulos: 35 toistoa \Rightarrow 35 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Etunojapunnerrus tulos: 31 toistoa \Rightarrow 31 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Lihaskuntotestin yhteistulos: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

LIITE 2



Kuntotestauksen turvallisuuslomake

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuvat vain terveet henkilöt. Lue lomakkeen sisältö huolellisesti. Testiin osallistuva henkilö vastaa allekirjoituksellaan täyttävänsä testaustoiminnan turvallisuusmääräykset. **Testin tiedot**

Testitapahtuma	Päivämäärä	Kellonaika
Testaaja		

Kuntotestejä koskevat turvallisuusmääräykset

Tunnen kuntotestin turvamääräykset ja suoritustavan ja olen valmistautunut siihen ohjeiden mukaisesti. Minulla **ei ole tiedossani** sellaista syytä (sydän- ja verenkiertoelimestön sairaus, aineenvaihduntasairaus, tuki- ja liikuntaelinsairaus, rintakipu, hengenahdistus, huimaus, tajunnan heikkeneminen, muu sairaus, kuntotestin tulokseen mahdollisesti vaikuttava lääkitys) tai muuta syytä, joka voisi kuntotestauksessa olla vaaraksi terveydelleni. Luettelo testaustoimintaa rajoittavista oireista on esitetty lomakkeen kääntöpuolella.

Kuntotestiin ilmoittautuneen nimi ja allekirjoitus

1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	

PVPALVK 1.2020

Mikäli sinulla on todettu joku alla mainituista oireista, varmista lääkäriltä, että voit osallistua testiin.

- Vaikeat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet tai oireet, kuten
 - o äskettäinen sydäninfarkti (6 kk)
 - o sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipuja
 - läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva
 - hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 165/110 mmHg)
 - rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat raskautuksessa
 - vaikea anemia (hemoglobiini alle 100–110 g/l)
 - yllä mainittuihin sairauksiin tai oireisiin määrätty lääkitys.
- Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus (insuliini diabetes, hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta, reumataudit, psykoosi)
- Vaikeita oireita raskautuksessa (ahdistus, huimaus, kipu)
- Flunssa tai muu yleisinfektio (kuume)
- Äskettäinen vaikea tapaturma
- Äskettäinen leikkaus
- Viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus
- Epätavallinen väsymys tai heikkous
- Muu tiedossa oleva rajoite, joka saattaa vaarantaa terveyden testin aikana.

Turvallisuusmääräykset testin aikana.

Keskeytä suorituksesi välittömästi, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista:

- Lisääntyvä rintakipu,
- Voimakas hengenahdistus,
- Epätavallisen voimakas väsymys,
- Huimaus, pyörryttävä olo,
- Muu hälyttävä tavallisuudesta poikkeava oire tai voimakas kiputila.

Ilmoita lisäksi testaajalle, mikäli havaitset testin aikana muissa testattavissa jonkin seuraavista oireista:

- Sekavuus,
- Horjuminen, hoipertelu,
- Muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

SIGNATURES**ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 11 pages before this page

Dokumentet inneholder 11 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 11 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 11 sider før denne side

Detta dokument innehåller 11 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende